

<b>A1</b>					
Kyykky					
Penkkipunnerrus ST					
Pystypunnerrus KP					
Ranskalainen KT maaten					
Lankutus					

<b>A2</b>					
Maastaveto					
Ylätalja vast.ote					
Kulmasoutu KP					
Hammer KP					
Takaolkapääsoutu KT					
Pohkeet seisten smith					

<b>B1</b>					
Jalkaprässi					
Reiden ojennus					
Vinopenkki KP					
Vipunostot sivuille KP					
Ojentajapunnerrus talj.					
Jalannostot maaten					

<b>B2</b>					
Reiden koukistus					
Alataljasoutu					
Ylätalja leveä myöt.ote					
Hauis käyrätangolla					
Takaolkapää taljassa					
Pohkeet istuen					